

MINDFULNESS E ENFERMAGEM: PROMOVER O BEM-ESTAR, MELHORAR OS CUIDADOS

Analisa CANDEIAS

Universidade do Minho

Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E)

Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf)

1. NOTA INICIAL

Tem sido significativo verificar como questões relacionadas com a segurança e qualidade, o stress profissional ou o burnout na esfera da saúde têm vindo a ser estudadas de forma mais concreta nos últimos anos, sabendo-se que, de forma geral, os enfermeiros apresentam índices elevados de stress no local de trabalho, algum burnout, problemas de tempo e os seus níveis de qualidade de vida no trabalho fica muito aquém daquilo que são as condições ideais¹. Na verdade, sabe-se igualmente que não existem essas mesmas condições ideais, ou perfeitas, nos diferentes espaços onde se encontram profissionais de saúde a desenvolver as suas funções. Ainda assim, a necessidade de apontar e planear para cenários exemplares possibilita, muitas vezes, o desenvolvimento de sonhos e a formação de expetativas – e ambos, os sonhos e as expetativas, são essenciais quando abordamos a qualidade de vida, a felicidade ou o bem-estar, fatores essenciais para que os colaboradores da área da saúde sejam mais produtivos.

¹ Sobre estas temáticas, e a sua relevância, sugere-se a consulta dos documentos: Aleksandra ŁOPATKIEWICZ et al. (2023), Febrina VISELITA et al. (2019) ou Loain M. ZABIN et al. (2023).

De facto, a exaustão e o cansaço dos profissionais de saúde, e em particular dos enfermeiros, tem sido alvo de atenção por parte da academia e igualmente das organizações. Profissionais de saúde que apresentem uma saúde instável, níveis elevados de fadiga e stress, ou sinais evidentes de burnout, têm muita dificuldade em cumprir com aquilo que desejam ou com aquilo que é suposto cumprirem². A frustração encontra-se altamente conectada a estas circunstâncias³, especialmente naqueles profissionais de saúde que, além de gostarem daquilo que fazem, tentam habitualmente dar o seu melhor na ajuda ao crescimento da profissão onde se inserem.

Atendendo de forma específica aos enfermeiros, em jeito de ponderação, é costume afirmar-se que estes profissionais de saúde funcionam em grande espírito de união e de parceria, e é natural que assim seja: afinal, estão habituados a trabalhar com todos os outros profissionais de saúde, tendo em vista aquilo que é, de forma bastante geral, a promoção da saúde e a prevenção de problemas. Os enfermeiros encontram-se acostumados a crescer em equipa, sabendo que é mais fácil alcançar um qualquer objetivo se existir, em concreto, trabalho em equipa. Por isso mesmo, verificar que os enfermeiros são um grupo vulnerável naquilo que diz respeito ao stress ou burnout, ou até mesmo à ansiedade, significa afirmar a necessidade de uma maior atenção para com este grupo de profissionais de saúde.

É ainda interessante verificar que a sociedade, em particular a ocidental, apresenta alguns problemas em relação à vulnerabilidade e à fragilidade. Existe um não sei quê de inibição quando falamos nestes conceitos, como se fossem difíceis de entender ou quicá proibidos. Existe um certo estigma naquilo que diz respeito à vulnerabilidade. Todavia, não nos podemos esquecer que a coragem também nasce da presença de vulnerabilidade e não há que ter receio ou medo de a abraçar ou de a entender⁴.

E, tendo em conta os enfermeiros, que é deles que neste capítulo se trata, pode-se qui defender que pertencem a um grupo profissional frágil e necessitado de maiores cuidados – e, afinal, vai sendo (é) com grande coragem que cumprem com aquilo que são as suas responsabilidades, muitas vezes em condições de extrema dificuldade e em ambientes, de certo modo, agressivos. Veja-se o caso da pandemia: os

² Acerca deste assunto, leiam-se os resultados dos seguintes estudos: Eylem Pasli GURDOGAN et al. (2019) e Zefanya Marthasari SIBUEA et al. (2024).

³ Aliás, referem Gail KINMAN et al. (2023), que a frustração e a raiva são uma das alterações emocionais que surgem em relação à vivência de níveis elevados de burnout.

⁴ Mais, em relação à vulnerabilidade, esta pode ser mesmo a alavanca da coragem no âmbito dos laços de uma comunidade: «in order to embrace the courage to be vulnerable, people should realize that they are dependent on one another. There is a necessity for community; a reciprocal being carried, a sense of self in relation to others » - leia-se isto na p. 71-72 de Christa ANBEEK (2021).

enfermeiros foram essenciais durante a mesma, ainda que tenham sido alvo de sobrecarga de trabalho e de exigências sociais⁵. Ainda assim, cumpriram com aquilo que lhes foi pedido, ainda que nos dias atuais se assista às consequências daquilo que lhes foi exigido em grande escala, que é a tal continuidade de níveis elevados de stress e burnout, por exemplo, tal como já foi acima referido.

Assim, este estudo apresenta como objetivos refletir sobre uma possível relação entre mindfulness e a Enfermagem e propor estratégias que visem a promoção do bem-estar dos enfermeiros e, consequentemente, da própria melhoria dos cuidados. É fundamental que os enfermeiros reclamem para si o tempo que lhes permite ser melhores profissionais e, naturalmente, fazer parte de uma melhor Enfermagem. Na verdade, os enfermeiros devem olhar para si, como pessoas e como profissionais, devem atender às suas próprias necessidades, de forma a irem ao encontro desse tal Outro, que muitas vezes apresenta uma dependência em relação às suas ações.

2. DA REFLEXÃO E DAS ESTRATÉGIAS

É importante que os enfermeiros tomem conta de si próprios e que insistam no seu autocuidado. Nem sempre é fácil, visto que estão amplamente habituados a cuidar dos outros, a assistir quem tem mais necessidades ou até a colocarem-se em segundo lugar. Todavia, esta ausência de *auto atenção* deve deixar de existir. É fundamental que os enfermeiros reclamem para si o tempo que lhes permita ser melhores profissionais e, consequentemente, fazer parte de uma melhor Enfermagem. Sim, porque a Enfermagem pode ser entendida como um corpo vivo e dinâmico, que necessita da disponibilidade dos seus diferentes elementos. Não há mal nenhum em tomarmos conta de nós. Aliás, é um dever fazê-lo. Não sei bem onde nasceu a ideia de que existe um egoísmo quando cada um de nós se vira para si próprio, mas, de facto, esta ideia é simplesmente espelho de uma certa ignorância. Olhar para nós próprios, para as nossas necessidades, e no caso dos enfermeiros, para as suas questões próprias, significa um passo em frente na relação que cada um estabelece consigo mesmo e com o Outro, em especial com aquele que necessita de ajuda em saúde.

E é disso mesmo que a Enfermagem trata, de um *encontro*, que implica uma direção e um objetivo, um caminho, e que, no entanto, implica que existam diferentes formas de o percorrer; tal como refere Nunes⁶, «a variabilidade do olhar [em Enfermagem] decorre também

⁵ Vejam-se, como exemplos, os resultados dos estudos dos seguintes documentos: Lee THOMPSON et al. (2022) e INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES (2021).

⁶ Confirm-se na p. 7 de Lucília NUNES (2003).

da extensão do que lhe é dado ver e das adaptações que faz aos detalhes ou aos elementos que sobressaem». Tal como cada um daqueles que apresenta necessidades em saúde, também os enfermeiros apresentam, por si só, diferentes maneiras de ver a vida e de a manifestar, condições essas que devem ser respeitadas pela sociedade e pelas organizações de saúde. Se são necessárias regras e normas? Sim, claro que sim. Porém, é fundamental que cada enfermeiro seja respeitado na sua essência, pois é dela que depende o sucesso das suas ações em saúde.

Na verdade, hoje em dia são já conhecidas diversas estratégias de promoção da felicidade e do bem-estar no local de trabalho, assim como de fomento da qualidade de vida no trabalho. A gestão de recursos humanos, e quem a estuda, procura responder a algumas das questões que se colocam neste âmbito e, de facto, a evolução tem sido marcante. Já não somos vistos, em geral, como peças de uma engrenagem, de uma máquina, com a vista a produzir o máximo possível. Não. Neste momento, o ser humano trabalhador é visto como um elemento colaborador da concretização de uma missão organizacional, fazendo parte da estratégia visionária de um organismo. Em Enfermagem, os colaboradores devem ser considerados como uma mais-valia para a estratégia organizacional, em particular pelos seus líderes, especialmente tendo em conta que «nurses comprise the majority of the world's healthcare personnel and have a significant impact on the availability and quality of care received by patients»⁷.

E esta nova visão é muito importante, esta transformação que visa o respeito pela dignidade humana e por aquilo que significa ser, efetivamente, humano. É uma visão ampla, conciliadora, e que apresenta em si mesma uma certa esperança. Claro está, tal como referi anteriormente, que não existem condições perfeitas ou ideais, e cabe a cada uma das organizações, em especial as de saúde, a manutenção da busca pela maior virtude possível naquilo que diz respeito ao trabalho efetuado por seres humanos e para seres humanos. Porque ser humano, efetivamente, não deve implicar visões acanhadas e de curta distância: e *ser com o ser humano* implica uma visão alargada da vida e dos seus significados. Mas, afinal, de forma retórica e de maneira a promover o pensamento, o que é que pode significar *ser humano*?

⁷ Leia-se isto na p. 294 de Graham H. LOWMAN & Peter D. HARMS (2022). Além disto, os autores, em relação ao bem-estar dos enfermeiros, em particular naquilo que diz respeito à resiliência e à flexibilidade psicológica como instrumentos promotores do mesmo, referem ainda que (p. 299): «additional work is needed to develop our understanding of how organizations can build nurse resilience and psychological flexibility when resources are scarce and demands are high, such as during the COVID-19 pandemic or when organizations are faced with a sudden exodus of personnel. Examining the degree to which interventions retain their effectiveness over time could provide valuable insight into this area, and could inform how organizations prepare for crises when nurses' well-being is most threatened due to restricted resources and increased demands».

Com efeito, tal como foi referido há pouco, hoje em dia são já conhecidas estratégias para promover a qualidade de vida, a felicidade e o bem-estar, em particular nos locais de trabalho⁸ – ou, talvez, para promover o significado de se *ser humano*. O mindfulness pode ser considerado uma dessas estratégias, visto por si só ou integrado em algum plano de melhoria mais generalizado⁹. Têm surgido nos últimos anos, em particular após a agudização daquilo que foi a pandemia vivida nos últimos anos, e nos locais de trabalho, alguns movimentos na sociedade que buscam a concretização de uma maior realização pessoal e de uma melhor efetividade de cada um de nós enquanto pessoa¹⁰. Há quem chame a esses movimentos os novos tempos *hippies*, a nova busca espiritual ou, até mesmo, a efetiva era aquário – num jeito mais místico de encarar aquilo que se deseja encontrar de novo. Contudo, o nome do movimento em si não interessa grande coisa, e o que interessa, sim, é que, na realidade, as pessoas se têm apercebido da necessidade efetiva de *ser*, talvez em detrimento do ter ou do fazer.

O mindfulness – que não é sinónimo, somente, de *meditação*¹¹ – não está na moda porque foi criado agora, não é algo que exista de novo e que surgiu nos nossos dias, tampouco é algo passageiro. O conceito mindfulness é um conceito milenar, que foi originado na tradição oriental, em particular no budismo (mas não com esta nomenclatura), e que foi trazido para a cultura ocidental no princípio do século XX, tendo havido uma maior exploração do mesmo a partir dos anos noventa desse século¹². Porém, é necessário que aqui se definam conceitos, e de acordo com a Oxford Mindfulness Foundation¹³, mindfulness implica prestar atenção à nossa experiência no tempo presente, com curiosidade, compaixão e aceitação, que nos ajuda a viver de forma

⁸ Vejam-se, por exemplo, os resultados e as práticas apresentadas em: Derya YANIK & Çiçek EDİZ (2024), Luca NEGRI et al. (2022) ou Qin FENDUI et al. (2024).

⁹ De acordo com Alexander LOZIAK (2022, p. 35), «mindfulness thus involves four related mechanisms that together form one cyclical process: (a) intention (to cultivate attention, awareness and acceptance), (b) focused attention, (c) awareness, and (d) change of attitude towards openness and acceptance. This process leads to a change in perception and also to a change in attitude», o que pressupõe uma certa dinâmica e movimento, que pode ser efetuada de forma singular e até mesmo de forma coletiva.

¹⁰ Como se pode verificar pelos resultados de Sahar Younes OTHMAN et al. (2023) ou Xiaoming ZHENG et al. (2023).

¹¹ Existe por vezes alguma confusão entre mindfulness e meditação, pensando-se que são sinónimos: na verdade, a meditação é uma das práticas utilizadas no mindfulness, podendo ser usada noutros contextos que não este.

¹² Sobre a história do mindfulness, aconselha-se a leitura de Alexander LOZIAK (2022) Joana COOK (2021) ou John KABAT-ZINN (2021). Refere Tessa WATT (2016) que «the practical techniques used in current mindfulness training come largely from the buddhist tradition of meditation, along with elements drawn from the more body-oriented indian discipline of hatha yoga», sendo que a partir da década de sessenta do século XX existiu uma maior dispersão do pensamento oriental pelo ocidente devido às migrações e à crescente globalização.

¹³ Sugere-se a consulta do website da OXFORD MINDFULNESS FOUNDATION: <https://www.oxfordmindfulness.org/>.

mais completa e com um maior sentido de perspectiva. De acordo com Kabatz-Zinn¹⁴, mindfulness é a «consciência que emerge de prestar atenção intencionalmente ao momento presente e sem julgamento», tendo a pessoa que pratica mindfulness de trazer tudo aquilo que a constitui, enquanto ser, para esse processo. Ainda atendendo a esse autor, existem algumas atitudes que podem alicerçar o desenvolvimento da prática de mindfulness (ver Figura 1, infra), a par com a tríade *compromisso-autodisciplina-intencionalidade*: não julgamento, paciência, mente de principiante, não forçar, confiança, aceitação e deixar ir.

FIGURA 1. ATITUDES QUE ALICERÇAM A PRÁTICA DO MINDFULNESS (ADAPTADO DE JOHN KABATZ-ZINN (2022)).



Mais, atendendo ao que é mencionado no website da Associação Portuguesa para o Mindfulness¹⁵, «o mindfulness é uma forma particular de prestar atenção à experiência do momento presente, momento a momento, com um propósito, intencionalmente, aceitando-a tal como ela surge e sem a julgar. Implica estar presente, estar no aqui e no agora, que é tudo o que temos. O mindfulness é uma forma de nos relacionarmos com a totalidade da nossa experiência que altera a forma como lidamos com as dificuldades inevitáveis com que a vida nos confronta. É a prática de viver no agora, com gentileza e bondade, estando completamente envolvidos naquilo que está a acontecer à nossa volta e dentro de nós. Implica sair dos nossos padrões habituais de julgamento e criticismo, adotando uma atitude de curiosidade e bondade perante

¹⁴ Leia-se isto na p. 13 de John KABATZ-ZINN (2022).

¹⁵ Veja-se esta informação no seguinte website: <http://apmindfulness.com/mindfulness.html>.

a nossa experiência». É interessante verificar como o significado de mindfulness tem sido entendido pelas diferentes culturas dentro da sociedade ocidental, e até pelas diferentes religiões, visto que, hoje em dia, até se fala de um mindfulness cristão – tendo em vista, talvez, a contínua procura pelo bom e pelo bem. Contudo, na verdade, as nomenclaturas não são relevantes: o que é realmente importante, o que está aqui em causa, é a dedicação que cada um pode realizar no sentido de desenvolver uma maior atenção, plena, ao correr da sua vida. Por vezes ligamos algo que é vulgarmente denominado de *piloto automático* e perdemos-nos nas tarefas e responsabilidades do quotidiano. O que a prática sistemática de mindfulness nos vem trazer, e ajudar a promover, é a real atenção que prestamos a essas tarefas e responsabilidades, o seu real significado nas nossas vidas.

Para se tentar entender algo sobre o mindfulness, ou atenção plena, como se preferir, é necessário ter em consideração alguns conceitos que lhe estão intrinsecamente associados. Um deles é a *respiração*, visto que é algo essencial para que se possa proceder a uma prática de mindfulness mais otimizada. Todos nós respiramos e nem sequer nos lembramos disso. O que o mindfulness vem trazer para a arena da problemática da respiração, ou talvez pedir, é que existam momentos em que cada um de nós se foque no ato de respirar, dando-lhe atenção e utilizando-o como ferramenta para uma melhor interação com o corpo e com a mente¹⁶. De facto, o ato de respirar, de tão simples e intuitivo que é, torna-se muitas vezes um dado adquirido. Contudo, sendo essencial, é também necessário que cada um de nós lhe dê a sua dose de melhor interesse, até porque além de melhorar a nossa função respiratória, ajuda à melhoria da função cerebral e à promoção das nossas capacidades cognitivas. Deixo, assim, uma sugestão para o futuro: vamos tentar respirar mais? Ou, pelo menos, melhor?

Outro dos conceitos que se encontra amplamente associado ao mindfulness é o próprio *corpo* e a *consciência do mesmo*, que pode ser explorado, por exemplo, através da técnica de *body scan*¹⁷, também denominada *exame corporal*. Nem sempre nos lembramos que o corpo existe, servindo apenas para cumprir com as nossas obrigações diárias. Por vezes, só nos lembramos do nosso corpo quando o mesmo

¹⁶ Aliás, indica Padraig O'MORAN (2022) que a respiração ocorre no momento presente, logo, ao prestarmos atenção à respiração, tomando consciência da mesma, isto já é uma forma de se realizar mindfulness; pode ser encontrado um *ponto de ancoragem*, o local do corpo onde se identifica mais presente a respiração, sendo esse ponto aquele onde devemos voltar sempre, de forma a manter a concentração.

¹⁷ John KABATZ-ZINN (2022, p. 102) refere que «devido ao seu foco minucioso e detalhado em todo o corpo, o body scan é um método eficaz para desenvolver simultaneamente a concentração e a flexibilidade da atenção», consistindo numa articulação entre a respiração e a tomada de consciência do próprio corpo, tomando como foco cada parte do corpo de forma individualizada, realizando-se um *scan* respiratório em cada uma das mesmas.

se queixa, quando tem dores ou quando está a passar menos bem. Porém, prestar atenção ao corpo, e à maneira como ele vive, é algo que faz parte da prática de *mindfulness*, visto que não só precisamos do corpo para nos cumprirmos enquanto seres humanos, porém igualmente para estabelecermos o tal encontro que se dá, neste caso específico, em Enfermagem. Para O'Moran¹⁸, o *body scan* pode ser considerado como um presente que podemos dar a nós próprios; no caso dos enfermeiros, a sugestão de O'Moran pode ser efetuada durante um momento de trabalho ou durante um turno: «durante cinco a dez minutos pare com as correrias e as pressas, trave o andamento do seu corpo e dê-se ao luxo de simplesmente ser. Exercícios como este podem devolver-lhe aquela sensação de calma sem pressas (...)». Mais do que uma exigência que os enfermeiros podem fazer a si próprios, a consciência do corpo pode ser uma forma de autocuidado, facilmente exequível e que poderá trazer benefícios, em particular para os cuidados – enfermeiros mais atentos e mais tranquilos serão profissionais mais seguros e com menor probabilidade de realização de erros.

É possível igualmente fazer referência ao conceito de *paciência*, que se encontra altamente relacionado com a bondade e a compaixão. Sermos pacientes implica compreender e aguardar, implica usar os sentidos para esperar e implica ainda uma certa dose de empatia – por nós e pelos outros. A bondade e a compaixão são essenciais no âmbito do *mindfulness*¹⁹, em especial as que dizem respeito a nós próprios. Aqui não falo de autocomiseração, pena ou vitimismo, porém sim do desenvolvimento do respeito pelas nossas capacidades e pela nossa forma de sermos humanos. Nem todos vamos conseguir correr a maratona, cantar em público ou, até, ir ao ginásio diariamente. Então, a bondade e a compaixão, que podem ser treinadas, por exemplo, através de uma meditação bondosa e compassiva, passa por nos concedermos aceitação, tempo e paciência, passa por sofrermos connosco próprios de forma a aprendermos, para conseguirmos ajudar melhor aquele Outro que necessita de nós.

Obviamente que o exercício da compaixão não é fácil, especialmente aquela que é dirigida a nós próprios. Temos, todos, uma certa tendência para auto castigo e para nos colocarmos num *time out*, muitas vezes sem razão aparente – o que por vezes pode ser sinal de algo do passado que não ficou muito bem resolvido. Aprender a olharmo-nos com bondade e compaixão melhora, sem dúvida, a forma como olhamos o Outro e como realmente o vemos; ajuda-nos, a todos, a ser me-

¹⁸ Confirme-se na p. 37 de Padraig O'MORAN (2022).

¹⁹ Na prática do *mindfulness* compassivo é habitual que, inicialmente, exista uma certa incompreensão das emoções, sendo estas vividas de forma intensa e até rápida (Tessa WATT, 2016); no entanto, a prática deve ser perseverada, trabalhada e disciplinada, pois só assim se poderá criar hábitos neuronais e mentais que possibilitem o usufruto do *mindfulness* (Padraig O'MORAN, 2022).

lhores profissionais e melhores pessoas. Os cuidados de saúde promovidos pela auto e hetero compaixão serão mais robustos, em particular naquilo que diz respeito à empatia, à abertura ao Outro, à sensibilidade e à própria atenção²⁰.

Gostaria ainda de falar aqui da *gratidão*, que é um conceito que pode ser fortalecido quando abordamos ou praticamos mindfulness, em particular se desenvolvermos certas práticas, como por exemplo um diário da gratidão. Dar valor às pequenas coisas do quotidiano, e apreciá-las na sua beleza, é um exercício de atenção plena. Muitas vezes esquecemo-nos do tanto que temos em detrimento do tanto que queremos – sejam eles bens materiais ou ambições pessoais. Estar aqui e no agora, encontrarmo-nos em mindfulness, implica reconhecer e agradecer aquilo que neste momento nos completa e que nos permite ser mais neste caminho que é a vida individual de cada um. Sabe-se que a gratidão, entendida aqui como uma emoção, pode condicionar a neuroquímica do corpo, influenciando os comportamentos e as atitudes do ser humano de forma bastante positiva²¹.

Entretanto, fui avançando nestas linhas e ainda não indiquei o argumento que desejo apresentar, que passa pela partilha de uma reflexão acerca daquilo que pode ser o entrelaçamento entre o mindfulness e a Enfermagem, no sentido de promover a melhoria de cuidados que os enfermeiros providenciam. Com efeito, o que aqui venho argumentar, de forma muito simples, é que a prática sistemática de mindfulness, individual (e/ou em grupo), pode ajudar os enfermeiros a cumprirem com maior e melhor qualidade o seu mandato social e profissional. Não é que isto não seja possível de alcançar, por exemplo, ou com maior formação ou com uma melhoria das condições laborais, evidentemente. Porém aqui, o que interessa reter, é que uma prática que depende de uma vontade individual, através de um certo rigor, poderá ajudar ao desenvolvimento de toda uma profissão e disciplina, neste caso concreto da Enfermagem. De facto, compreender o mindfulness no âmbito da Enfermagem passa por assumir uma atitude potenciadora de uma maior liberdade²², tal como a compreende John Kabatz-Zinn, entendendo-se o mesmo como uma prática não só de autocuidado, porém igualmente como uma estratégia de promoção da própria relação terapêutica.

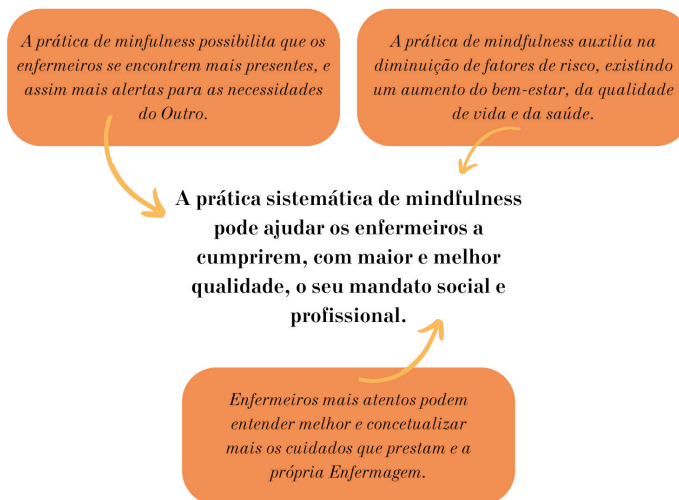
²⁰ Sobre este assunto da compaixão, em particular dos enfermeiros, sugere-se a leitura de Ángela ORTEGA-GALÁN et al. (2021) ou Sharat V. KONDAGULI et al. (2023).

²¹ Sobre os efeitos neuromoduladores da gratidão, leiam-se os resultados dos seguintes estudos: Glenn R. FOX et al. (2015), Laura I. HAZLETT et al. (2021) ou Prathik KINI et al. (2016).

²² Refere John KABATZ-ZINN (2021, p. 1562) que «how we treat the world in this moment depends in large measure, as it always has, on the lenses we use to apprehend it, and the attributions we make to comprehend it» - ou seja, os enfermeiros, que fazem o encontro da Enfermagem, têm um papel essencial na forma como é construído o mundo da saúde e, consequentemente, o mundo dos cuidados.

As razões que me levam a defender este argumento (veja-se a Figura 2, infra) passam pela evidência científica, que nos tem mostrado que a prática de mindfulness auxilia na diminuição do stress, burnout e da ansiedade²³ (i.e., factores de risco), podendo, assim, existir um aumento do bem-estar, da qualidade de vida e da própria saúde. E porque se poderão encontrar com uma atenção mais aprimorada e melhorada, devido ao uso do mindfulness, os enfermeiros entenderão melhor e concetualizarão mais os cuidados que prestam e a própria Enfermagem. E, por último, o argumento que aqui apresento fica também ancorado na própria presença dos enfermeiros, visto que o mindfulness ajuda os enfermeiros a estarem mais presentes na consecução daquilo que é o seu papel, encontrando-se assim mais alertas para a prevenção de problemas e promoção da saúde consoante as diferentes necessidades do tal Outro, que já foi aqui diversas vezes mencionado.

FIGURA 2. RELAÇÃO ENTRE MINDFULNESS E ENFERMAGEM (ESQUEMA CONCETUALIZADO PELA AUTORA)



Na verdade, e é necessário reconhecer este facto, a saúde fica melhor e existe com maior qualidade se os enfermeiros aí estiverem mais presentes e mais atentos. Neste momento não tenho dúvidas em relação

²³ Como se pode verificar em Alexander LOZIAK (2022), Sahar Younes OTHMAN (2023) ou Xiaoming ZHENG (2023).

a este ponto, considerando que a sociedade, em geral, deve apresentar uma enorme gratidão aos enfermeiros de todos os países, em todos os contextos. Todavia, por outro lado, cabe a cada um dos enfermeiros, no exercício da sua profissão e na reflexão sobre a sua disciplina, a procura pela qualidade das suas ações e pela melhoria daquilo que lhe é conferido enquanto responsabilidade. O mindfulness, sendo algo simples de realizar, mas que necessita de regra e sistematização, pode ser uma ferramenta essencial para a melhoria da prática de cuidados de Enfermagem.

Ainda assim, esta procura pode igualmente ser promovida pelas diferentes organizações que acolhem enfermeiros como colaboradores, não só no âmbito clínico, porém igualmente, por exemplo, no foro educacional. As organizações de saúde têm o dever de zelar pelos seus colaboradores e pela saúde dos mesmos, sendo a prática de mindfulness algo que se pode realizar no dia-a-dia de uma unidade de cuidados, num espaço próprio da organização destinado para o efeito ou até num espaço ao ar livre que a organização apresente. A produtividade vai ser melhorada, a qualidade de vida no trabalho será promovida e, sem dúvida, todos sairão a ganhar, em particular aqueles que necessitam de cuidados de saúde.

Como é óbvio, a prática de mindfulness não se deve circunscrever à Enfermagem – seria muito redutor se assim fosse. Esta prática deve ser estendida a todos os profissionais de saúde que queiram estar mais presentes na vida daqueles que cuidam, mas sobretudo, mais presentes nas suas próprias vidas. De facto, sermos mais presentes nas nossas vidas devia ser algo intuitivo, e não algo que tivéssemos de aprender a fazer ou, talvez, de recuperar. Se estamos mais presentes nas nossas vidas, então significa que nos encontramos simplesmente a ser mais humanos, buscando, tal como tão é característico nosso, uma melhoria daquilo que nos constitui.

3. NOTA FINAL

Em jeito de conclusão, referir ainda que os rótulos não contam. Não interessa se o mindfulness praticado tem uma tendência budista, uma base cognitivo-comportamental, uma propensão cristã ou o que quer que seja. Mindfulness é simplesmente mindfulness, isto é, passa por procurar pela atenção plena através do uso do corpo e dos sentidos, recorrer da respiração como ferramenta de ajuda, utilizando a paciência, a bondade, a compaixão e a gratidão como motores para se conseguir ir um pouco mais adiante. Um pequeno passo possível de cada vez.

Tendo em conta os enfermeiros, que assumem um papel essencial naquilo que é o caminho ao encontro do Outro, o mindfulness pode ser, além de um valioso instrumento, uma estratégia de melhoria de

cuidados, um fomento à qualidade e à segurança, assim como um meio para que os enfermeiros consigam pensar e conceber melhor a própria Enfermagem. Se, por um lado, lhes cabe a procura pela excelência e pela melhor evidência científica, por outro lado, também lhes poderá ser imputada a responsabilidade pela procura por serem seres humanos mais completos, i.e., melhores pessoas. Obviamente que cada enfermeiro se assume como um mundo próprio, repleto de expectativas, razões e causas, porém, é exatamente nessa heterogeneidade que reside a beleza da possibilidade da concetualização da Enfermagem.

Para estudos futuros, sugere-se a verificação da eficácia de programas de mindfulness aplicados em locais de trabalho, em particular junto de profissionais de saúde. O desenho destes programa deve ser realizado de forma cautelosa, ainda que urgente, visto que é necessário que os mesmos sejam construídos por pessoas com competências neste âmbito, como é o caso, por exemplo, de enfermeiros especialistas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, e estimulando-se o trabalho multidisciplinar.

4. FINANCIAMENTO E AGRADECIMENTOS

Este capítulo foi desenvolvido no âmbito do Projeto UIDB/00742/2020, financiado por fundos nacionais inscritos no orçamento da FCT/MCTES, através de fundos nacionais (PIDDAC).



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANBEEK, Christa (2021), «The courage to be vulnerable: Philosophical considerations», *International Journal of Philosophy and Theology*, vol.82, núm.1, 64-76. <https://doi.org/10.1080/21692327.2021.1880962>
- ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA O MINDFULNESS (2024), «O que é o mindfulness». <http://apmindfulness.com/mindfulness.html> (consultado a 15 de junho de 2024).

- COOK, Joana (2021), «Mindfulness and resilience in Britain: A genealogy of the “present moment”», *Journal of Global Buddhism*, vol.22, núm.1, 83-103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4727573>
- FENDUI, Qin et al. (2024), «Ethical leadership and organizational performance: Employee happiness as a mediator and corporate social responsibility as a moderator», *Social Behavior and Personality*, vol.52, núm.5, e13051. <https://doi.org/10.2224/sbp.13051>
- FOX, Glenn R. et al. (2015), «Neural correlates of gratitude», *Frontiers in Psychology*, vol.6, 1491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- GURDOGAN, Eylem Pasli et al. (2019), «The relationship between quality of work life and happiness in nurses: A sample from Turkey», *International Journal of Caring Sciences*, vol.12, núm.3, 1364-1371, [https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/7_gurdogan_original_12_3\[20352\].pdf](https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/7_gurdogan_original_12_3[20352].pdf) (consultado a 16 de junho de 2024).
- HAZLETT, Laura I. et al. (2021), «Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial», *Brain Behavior and Immunity*, vol.95, 444-453. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.04.019>
- INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES (2021). Mass trauma experienced by the global nursing workforce. Geneva, International Council of Nurses, <https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/ICN%20COVID19%20update%20report%20FINAL.pdf> (consultado a 15 de junho de 2024).
- KABAT-ZINN, John (2021), «The Liberative Potential of Mindfulness», *Mindfulness*, vol.12, 1555-1563. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6>
- KABATZ-ZINN, John (2022), *Mindfulness: A Vida Como Ela É, Amadora, Nascente*.
- KINI, Prathik et al. (2016), «The effects of gratitude expression on neural activity», *NeuroImage*, vol.128, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.12.040>
- KINMAN, Gail et al. (2023), *Burnout in healthcare: risk factors and solutions*, Londres, The Society of Occupational Medicine. https://www.som.org.uk/sites/som.org.uk/files/Burnout_in_healthcare_risk_factors_and_solutions_July2023.pdf (consultado a 16 de junho de 2024).
- KONDAGULI, Sharat V. et al. (2023), «Compassionate nursing care: A refined approach to facilitate healing – an expository perspective review», *International Journal of Health Sciences and Research*, vol.13, núm.9, 68-78. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230912>
- ŁOPATKIEWICZ, Aleksandra, et al. (2023), «Occupational burnout and mental health. A study of psychiatric nurses from six European countries», *Advances in Cognitive Psychology*, vol.19, núm.1, 80-91. <https://doi.org/10.5709/acp-0380-0>
- LOWMAN, Graham H. & HARMS, Peter D. (2022), «Editorial: Addressing the nurse workforce crisis: a call for greater integration of the organizational behavior, human resource management and nursing literatures», *Journal of Managerial Psychology*, vol.37, núm.3, 294-303. <https://doi.org/10.1108/jmp-04-2022-713>
- LOZIAK, Alexander (2022), «Mindfulness or relaxation: What is more effective for work stress? Literature review», *Psychologie a její kontexty*, vol.13, núm.1, 33-45. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2022.13.0003>

- NEGRI, Luca et al. (2022), «Job satisfaction among physicians and nurses involved in the management of multiple sclerosis: the role of happiness and meaning at work», *Neurological Sciences*, vol.43, 1903-1910. <https://doi.org/10.1007/s10072-021-05520-8>
- NUNES, Lucília (2003), *Um olhar sobre o ombro. Enfermagem em Portugal (1881-1998)*, Loures, Lusodidacta.
- O'MORAN, Pádraig (2022), *Mindfulness essencial*, Amadora, Nascente.
- ORTEGA-GALÁN, Ángela et al. (2021), «Understanding the concept of compassion from the perspectives of nurses», *Nursing Ethics*, vol.28, núm.6, 996-1009. <https://doi.org/10.1177/0969733020983401>
- OTHMAN, Sahar Younes et al. (2023), «Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout and self-compassion among critical care nurses caring for patients with COVID-19: a quasi-experimental study», *BMC Nursing*, vol.22, núm.305, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01466-8>
- OXFORD MINDFULNESS FOUNDATION (2024), «Learn mindfulness». <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/> (consultado a 16 de junho de 2024).
- SIBUEA, Zefanya Marthasari et al. (2024), «Factor affecting the quality of work life among nurses: A systematic review», *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, vol.17, 491-503. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S446459>
- THOMPSON, Lee et al. (2022), «The COVID-19 pandemic: Analysing nursing risk, care and careerscapes», *Nursing Inquiry*, vol.29, e12468. <https://doi.org/10.1111/nin.12468>
- VISELITA, Febrina et al. (2019). «Quality level of nursing work life and improvement interventions: Systematic review», *Enfermería Clínica*, vol.29, núm.S2, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.001>
- WATT, Tessa (2016), *Mindfulness: Your step-by-setp guide to a happier life*, Londres, Icon Books Ltd.
- YANIK, Derya & EDİZ, Çiçek (2024), «Determination of nurses' happiness, hope, future expectations, and the factors influencing them: a descriptive study that can guide policy development to prevent nurse migration», *BMC Nursing*, vol.23, núm.204, 2-9. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01876-2>
- ZABIN, Loain M. et al. (2023). «The relationship between job stress and patient safety culture among nurses: a systematic review», *BMC Nursing*, vol.22, núm.39, 2-7. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01198-9>
- ZHENG, Xiaoming et al. (2023), «Workplace Mindfulness: Multidimensional Model, Scale Development and Validation», *Journal of Business and Psychology*, vol.38, 777-801. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09814-2>